

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN
- RAE -**



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia
Vigilada Mineducación

RIUCaC

**FACULTAD DE PSICOLOGIA
CURSO DE ESPECIAL INTERES TRATAMIENTO Y MANEJO DEL ESTRÉS
BOGOTÁ D.C.**

LICENCIA CREATIVE COMMONS Atribución no comercial.

AÑO DE ELABORACIÓN: 2017

TÍTULO: Diseño de una aplicación para dispositivos móviles dirigida a reducir niveles de estrés en conductores del SITP.

AUTOR (ES): Calderon Parra, Karen Jeannette; Prieto Martinez, Alejandra Maria; Piragua Turgua, Paola Andrea y Romero Sisa, Ivan.

DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES): Velasco Salamanca, Marcela.

MODALIDAD: Curso de especial interés.

PÁGINAS: 211 **TABLAS:** 6 **CUADROS:** **FIGURAS:** 173 **ANEXOS:** 1

CONTENIDO:

Resumen
Justificación
Marco teórico
Objetivos
Método
Estudio del Mercado
Resultados



Conclusiones

Referencias

DESCRIPCIÓN: Este proyecto se realizó con el objetivo de diseñar una aplicación para dispositivos móviles que contribuya a reducir los niveles de estrés en conductores del sistema integrado de transporte público SITP como herramienta de soporte y complemento en la intervención psicológica. Esta aplicación contiene 10 interfaces en las cuales se abordan procesos psicológicos básicos como atención, percepción, motivación y emoción; así como técnicas de intervención psicológicas donde se trabajará la comunicación asertiva, solución de problemas, relajación, pausas activas, entre otros; va dirigido a conductores de SITP.

METODOLOGÍA: se desarrollo una encuesta de mercadeo como instrumento inicial, partiendo de la misma de realizó un estudio de mercado el cual desarrollo los siguientes parámetros:

1. Objetivos
2. Descripción del producto
3. Nombre, logo-símbolo y slogan
4. Producto básico, real y ampliado
5. Clientes – segmentación
6. Mercado potencial, objetivo y meta
7. Competencia, directa y sucedánea
8. Canal de distribución.
9. Resultados del estudio de Mercado
10. Discusión del estudio de Mercado
11. Presupuesto

RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia
Vigilada Mineducación

RIUCaC

Todo lo anterior generó un producto final que es la aplicación que se describe paso a paso en los resultados del proyecto.

PALABRAS CLAVE: ESTRÉS, MANEJO DEL ESTRÉS, PROCESOS COGNITIVOS, TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

CONCLUSIONES:

El presente proyecto permitió determinar que la aplicación “Adios Estrés” puede llegar a impactar de manera positiva en la intervención psicológica que realice el profesional con los conductores del SITP; ya que, esta sirve como una estrategia complementaria de acompañamiento y se espera que por medio de la misma aumente la efectividad del proceso terapéutico direccionado a prevenir o reducir los niveles de estrés.

La aplicación “Adiós Estrés” se enfocó en una población vulnerable, la que no se le ha brindado la importancia necesaria en el campo de la investigación; esta aplicación tiene grandes aportes a la salud emocional, psicológica y física de los conductores del SITP, debido a que les brinda técnicas y herramientas psicológicas que les permiten manejar situaciones estresantes, como lo son las múltiples tareas que realizan a diario en sus actividades laborales.

Dentro de la investigación teórica realizada en el presente proyecto, no se encontró registro de aplicaciones en el mercado que manejen el estrés en conductores de transporte público desde el sustento de una teoría psicológica; por lo tanto “AdiosEstrés” innova el proceso terapéutico con técnicas de intervención de fácil acceso en dispositivos móviles que cuenten con el sistema operativo Android; además, dentro de sus interfaces maneja el estrés desde los procesos cognitivos del ser humano para la prevención y tratamiento del estrés a diferencia de las aplicaciones que se encuentran en el mercado, que manejan el



estrés únicamente de forma fisiológica y enfocados al tratamiento del estrés dejando de lado la prevención del mismo.

El éxito de la aplicación “Adiós Estrés” está enfocado a la diferenciación del diseño de su contenido, porque cuenta con una estructura llamativa, creativa, innovadora y exclusiva, debido a sus diferentes colores, formas y animaciones; también busca generar un vínculo entre los conductores del SITP y la aplicación por medio del personaje principal “Juan” que representa directamente a estos mismos.

Adicionalmente la aplicación “Adiós Estrés”, podría tener en cuenta diferentes elementos para lograr abarcar de una forma integral la problemática del estrés en los conductores del SITP tales como su entorno familiar, problemas afectivos, dificultades económicas y otras variables externas a su vida laboral; por último, se plantearía abarcar diferentes poblaciones vulnerables al estrés y se adaptaría la aplicación a estas.

FUENTES:

Referencias

- Abascal, F. (1998). Emociones y adaptación. *Revista electrónica de motivación y emoción*. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/afernj453241199/texto.html>.
- Acevedo, J. (2014). Análisis de la estrategia para la implementación del sistema integral de transporte público en la ciudad de Bogotá. Especialización de Mercadeo. Universidad Militar Nueva Granada.
- Alcaldía mayor de Bogotá. (2008). Proyecto de acuerdo 29 de 2008 concejo de Bogotá D.C. Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=28697>
- Alcaldía mayor de Bogotá. (2012). Sistema integrado de transporte público. Recuperado de <http://www.bogota.gov.co/transporte/sistema-integrado-de-transporte-publico>
- Alcaldía mayor de Bogotá. (2015). Proyecto de acuerdo 79 de 2005 concejo de Bogotá D.C. Recuperado de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=60804>



- Arbelaez, J & Useche, S. (2013). Estrés en conductores de transporte público de la ciudad de Bogotá y accidentalidad. Facultad de Psicología, Universidad de la Sabana. Recuperado de <file:///C:/Users/s09e14/Downloads/Arbel%C3%A1ez%20V%C3%A9lez,%20Juliana%20TESIS.pdf>
- Barron, J., & Barron, P. (2001). Factores o causas que generan posibles fuentes de estrés en el ámbito laboral docente en una institución educativa. *Aset*, 1-28.
- Bensabat, S. (1984). *Stress: grandes especialistas responden*. Bilbao: Mensajero.
- Boada, J., Prizmic, A., González, S. & Vigi, A. (2013). Estresores laborales en conductores de autobuses (ELBus-21): estructura factorial, fiabilidad y validez. *Universitas Psychologica*, 12(1), 249- 259.
- Carbonell, E & Bañuls, R. (1995). El ambiente de tráfico como generador de ansiedad en el conductor: Inventario de situaciones ansiógenas en el tráfico (ISAT). *Anuario de Psicología* (65).
- Celis, M., & Villalobos, M. (2013) Impacto del sistema integrado de transporte público de Bogotá en la productividad de la empresa transportes Bermúdez s.a (Tesis de pregrado). Universidad del rosario, Colombia.
- Chaparro, P & Guerrero, J (2001). Condiciones de Trabajo y Salud en Conductores de una Empresa de Transporte Público Urbano en Bogotá D.C. *Salud pública*. 3 (2): 171 -187.
- Chiavenato, I. (2001). *Administración de recursos humanos*. Bogota, Colombia: McGraw Hill.
- Chomsky, N. (1983). “*el lenguaje y el conocimiento inconsciente*” En: Reglas y representaciones, México FCE; 229-263.
- Cifras Aseguradora Seguros Mundial (2017). Producto BIME, Seguros Mundial S.A.
- Consorcio Express. (2015). Consorcio Express ruta. Recuperado <http://www.consorcioexpress.co/nuestras-rutas>



- Contraloría de Bogotá. (2013). Empresa de transporte de tercer milenio – Transmilenio S.A. Recuperado de http://www.contraloriabogota.gov.co/intranet/contenido/informes/AuditoriaGubernamental/Movilidad/PAD_2013/Especial/AGEIME_TRANSMILENIO_periodo%20III.pdf
- Coyoy, G. (2014) *Ansiedad y estrés en conductores de transporte urbano de la cabecera departamental de Quetzaltenango* (Tesis de Pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- Díaz, M., & Marroquín, J. (2016) Las relaciones entre la movilidad y espacio público. Transmilenio en Bogotá. *Revista de arquitectura*. 18 (1) 126-139
- Dorantes, C. H., & Matus García, G. L. (2002). El estrés y la Ciudad. *Revista del Centro de Investigación*, 5 (18) 71-77.
- Duval, F., Gonzáles, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 4 (48) 307-318
- Espinar, R., & Ortega, J. (2015). Motivation: The road to successful learning. *Profile Issues in teachers' professional development*. 17 (2) 125-136
- Federación Regional de Transportes, Comunicaciones y Mar de UGT Castilla y León. TCM-UGT, & Instituto de Formación y Estudios Sociales de Castilla y León. IFES. (2013). Guía de Prevención de Riesgos Laborales. El Estrés en el Transporte. Recuperado de <http://www.tcmugtcyl.org/Ficheros/0/Documentos/Estr%E9s.pdf>
- Fernández, J. (2006). Memory and perception: Remembering Snowflake. *THEORIA. Revista de teoría, historia y fundamentos de la ciencia*, 21 (2) 147-164
- Gálvez, J. F. (2005). Trastornos por estrés y sus repercusiones neuropsicoendocrinológicas. *Revista colombiana de psiquiatría*, 77-100.
- García, C. (2006). *Estrés laboral en personal de la unidad de emergencia gineco-obstetrica* (Tesis de pregrado). Universidad Austral de Chile, Valdivia.



- Grau, B. Prizmic, A. González, S. & Vigil, A. (2012). Estresores laborales en conductores de autobuses (ELBus-21): estructura factorial, fiabilidad y validez. *Universitas Psychologica*. 12(1), 249-259.
- Gross, J (2002). Emotionregulation: Affective, cognitive, and social consequences. Society for Psychophysiological Research. doi: 10.1017.S0048577201393198
- Hernandez, A. (2012). *Procesos psicológicos básicos*. Red Tercer Milenio: Mexico
- Johnson, J. A., & Zatorre, R. J. (2006). Neural substrates for dividing and focusing attention between simultaneous auditory and visual events. *NeuroImage*, 31(4), 1673-1681. doi: <http://dx.doi.org.ezproxyucdc.ucatolica.edu.co:2048/10.1016/j.neuroimage.2006.08.031>
- Juárez García, A. (2007). Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones: un estudio exploratorio. *Investigación en salud*, 57-64.
- Jones, C. (2016). The nature of stress. *The UNB writing center*. Canadá, 44 (26).
- Juárez García, A. (2007). Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones: un estudio exploratorio. *Investigación en salud*, 57-64.
- Klinic Community Health Center. (2010). Stress & Stress Management. Recuperado de <http://hydesmith.com/de-stress/files/StressMgt.pdf>.
- Lazarus, (1986). Estrés y procesos cognitivos. Recuperado de <http://cict.umcc.cu/repositorioinstitucional/Psicolog%C3%ADa/Biblioteca%20de%20Psicologia/Analisis%20Dinamico%20del%20Comportamiento/Estres%20y%20procesos%20cognitivos%202.pdf>
- Loaiza, E., & Peña, A. (2013). Niveles de estrés y síndrome de Burnout en contadores públicos colombianos. *Actualidad contable faces*, 16 (26) 24-44.
- Marengo, A., & Ávila, J. (2016). Dimensiones de apoyo social asociadas con síndrome de burnout en docentes de media académica. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 7-18.
- Melgar, A. (2000). El pensamiento: una definición interconductual. *Revista de Investigación en Psicología*, 23-37.



- Molina, M. (2006). Estrés y burnout. *Revista de la sociedad de chilena de diálisis y trasplante renal*, 3 (7) 23-28
- Moreno, C. (2016) Segregación en el espacio urbano de Soacha ¿Transmilenio como herramienta integradora? *Revista de arquitectura* 18 (1) 48-55
- Palmero, F. & Fernández-Abascal, E. (1998). *Emociones y adaptación*. Barcelona, España: Ariel.
- Peña, G., Cañoto, R., & Santalla, Z. (2006). *Una introducción a la psicología*. Universidad Católica Andrés Bello: Caracas
- Pérez, M. (1998). *Psicobiología II*. Recuperado de https://books.google.com.co/books?id=mMXE2Mab60YC&dq=psicobiologia+del+estres&hl=es&source=gbp_navlinks_s
- Ramírez. M. & Landero. R. (2008). Síntomas psicosomáticos y estrés: comparación de un modelo estructural entre hombres y mujeres. Recuperado de http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Gonzalez_Ramirez_2008_articlePSStranslation.pdf
- Reporte Anual de Movilidad 2015. (2016). (9), 40-47. ISSN: 2027-209X. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11520/18119>
- Rodríguez, N. (2004). Job insecurity and stress level. *Interdisciplinaria*, (esp), pp. 249-257. Recuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272004000300018&lng=es&tlng=.
- Rondón, H., Urazán, C., & Sánchez, E. (2013) Efectos del SITP sobre las estructuras de pavimento flexible en la ciudad de Bogotá: un caso de estudio. *Tecnura*. 17 (38) 109-120
- Santizo, A. (2014). Estrés laboral en los empleados de las instituciones bancarias (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar. Guatemala.
- SITP S.A. (2013). Feria laboral - oportunidades de empleo en el SITP. Alcaldía Mayor de Bogotá. Recuperado de:

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN
- RAE -**



UNIVERSIDAD CATÓLICA
de Colombia
Vigilada Mineducación

RIUCaC

http://www.sitp.gov.co/Publicaciones/feria_laboral_oportunidades_de_empleo_en_el_sitp

- Stoica, M. (2010). Occupational stress management. *Human resources management*, pp. 7-9.
- Transmilenio S.A. (2014). Manual de operaciones del componente zonal del SITP. Alcaldía Mayor de Bogotá. Revisión 1. Pp 11-26.
- Velásquez., J. (2009). Análisis de factores que inciden en la demanda del sistema TransMilenio en Bogotá, Colombia. *Revista de Ingeniería*, (30) 56-64
- Veléz, G., & Cabarcas, V. (2013) *Instructivo de Salud Ocupacional para conductores de taxi del Área Metropolitana del Valle de Aburrá Medellín 2013* (Tesis de Posgrado). Universidad CES, Medellín, Colombia.

LISTA DE ANEXOS: Encuesta de mercado.